GESUNDHEIT & WELLNESS

Wohlbefinden und Fitness im Alltagsstress bewahr

hysiotherapie kombiniert klassische Therapien mit sanften Behandlungsmethoden

revesmühlen (pmi). Der Ur-ub ist vorbei, man hat sich t erholt, fühlt sich fit und sund – und möchte das ch bleiben. Doch oft tritt r Stress schnell wieder in scheinung und das Wohl-finden weicht diversen Be-hwerden an Leib und Seele. „Typische Stresssympto-e wie Nervosität, Unruhe, hlafstörungen, aber auch pf-, Nacken- oder Rücken-hmerzen treten häufig nn auf, wenn wir nach ei-r Erholungsphase abrupt eder mit einer Fülle von ltagsproblemen konfron-rt werden“, weiß Anke ause, Leitende Physiothe-peutin am DRK-Kranken-us Grevesmühlen. Medikamente können in lchen Fällen oft nur kurz-stig Linderung bringen, er kaum nachhaltige Be-hwerdefreiheit garantie-n. Der Behandlungsansatz llte ganzheitlich sein und Möglichkeiten klassi-scher physiotherapeutischer Maßnahmen ebenso berück-sichtigen wie sanfte Behandlungsverfahren.

Zu letzteren gehört die Craniosacrale Therapie, die sich bewährt hat, wenn es um die Kräftigung der körperlichen Funktionsfähigkeit geht. Diese manuelle Methode beurteilt und behandelt das craniosacrale System des Körpers, das aus Membranen und der darin befindlichen Flüssigkeit besteht und sich von den Schädelknochen bis zum Becken erstreckt. Es beeinflusst die Entwicklung und die Funktion des Gehirns und des Rückenmarks. Stress und andere äußere Einwirkungen können die Funktion dieses Systems stören. Die Craniosacrale Therapie stimuliert die natürlichen Heilungsmechanismen des Körpers – und reduziert so Stressgefahr und die Anfälligkeit für Krankheiten und Beschwerden.

Osteopathische Techniken, die u. a. bei Knochen- und Gelenkschmerzen oder Migräne eingesetzt werden – dazu zählt z.B. die Muskelenergietechnik, aber auch Atemtherapie, Fußreflexzonenmassage oder Klangtherapien – ergänzen das Angebot an sanften, gleichwohl aber wirkungsvollen Therapiemaßnahmen im DRK-Krankenhaus Grevesmühlen.

Die Physiotherapie steht übrigens allen offen, die das Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen in Anspruch nehmen wollen. Dazu gehört auch regelmäßige Bewegung: Die Mitarbeiterinnen der Physiotherapie erstellen für Interessierte individuelle Übungspläne und achten auf die optimale Umsetzung an den modernen Geräten in den Räumen des Krankenhauses.

„Unser Leistungskatalog richtet sich sowohl an Patienten mit ärztlicher Verordnung als auch an Selbstzahler, die aus eigenem Antrieb etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten“, erläutert Anke Krause die Möglichkeiten. „Wer sich bewusst ist, wie wichtig die richtige Körper- und Lebenshaltung ist, hat den ersten Schritt in Richtung dauerhaftes Wohlbefinden getan.“

Gezielte Behandlunger die Funktionen des wieder in Einklang zu b

Fo